

## 貝母秋梨

1.材料：川貝母10克、冰糖10克、雪梨1個。

2.做法：梨子洗淨，切成兩半，挖空核，裝入川貝母粉，用牙籤插緊，置大碗中，並加入冰糖，放入鍋內蒸1小時。

3.功效：梨酸甜多汁，能生津止渴、潤肺止咳。川貝母尤長於潤肺止咳。兩者併用功效更顯著。秋天肺熱燥咳、身熱煩咳、咽喉疼痛，只要屬肺燥，都可食用。

## 秋天鴨最肥

秋季是一般人，公認的進補季節，特別是自己覺得脾胃虛弱，秋天用鴨進補，最為理想。秋天正是鴨子最肥，煲湯、燉湯最適宜。

鴨甘涼、滋五臟之陰、清虛勞之熱，補血行水、養胃生津、止嗽息驚，雄而大者最佳。

吃鴨子的方法極多，用火腿和海參同燉，補力最大。八寶鴨、虫草燉鴨、冬菜燒鴨，補益效果也很不錯。總之秋季進補，用鴨進補最適合，也最合算。

## 健康門診

陽明醫院洪建德

### ● 骨質疏鬆症

**腿**部嚴重疼痛，經檢查有骨盤骨質疏鬆現象，飲食應多攝取含鈣質的食物，包括脫脂奶及許多海產如：蚌殼類。同時，減少蛋白質食物的攝取，也就是說總熱量中蛋白質食物不要超過14%，塩份的攝取也要降低。

這些飲食治療，對長久的骨質疏鬆症是有幫助，但無法馬上降低骨質疏鬆症的變化，而骨質疏鬆症嚴重疼痛，還是需要醫生開藥及作復健治療。

### ● 糖尿病友俱樂部

洪珍瑛你好！

陽明醫院糖尿病友俱樂部的組織，非常歡迎任何患有糖尿病或對糖尿病有熱心服務的人加入。本院地點在台北市士林區雨聲街105號，每星期三、六上午九點到十二點，都有糖尿病友俱樂部的義工在這裡幫忙，歡迎你隨時加入本組織。

### ● 體重直線下降時

●高雄縣岡山镇實踐村140號  
吳美瑛小姐：

**問**：自從生第一胎後，體重直線下降，是原來有B型肝炎或帶孩子較煩瑣的緣故嗎？  
又我的寶寶好動，不愛進食，1歲6個月，體重老是維持8~9公斤，怎麼辦？

**答**：B型肝炎假如有體重下降的現象，那可能是非常嚴重的事實。可是，說不定體重是由其它原因引起的，所以應該找醫生診斷。

無論是生病的人或B型肝炎的人，都需攝取足夠的熱量及均衡的營養，你應該在醫生診斷後，由營養師調整熱量及三餐的營養是否足夠。

至於寶寶好動，不愛進食，可找小兒科醫師或對新陳代謝科有興趣的醫師幫你解決，有一些藥物可以使寶寶增加食慾而無副作用。